



サルコペニア

膝痛

高脂血症

糖尿病

メタボ

骨粗しょう症

転倒

これらの単語に  
ピン!ときた方、  
ぜひ受講を!

腰痛

ロコモ

肥満



介護予防

骨折

高血圧

寝たきり

受講  
無料

医師であり、これまで数多くの高齢者に筋トレを指導してきた熊本大学の都竹茂樹教授が出版した「高齢者の筋力トレーニング」をテキストに、著者自身による安全かつ効果的・効率的な筋トレの指導者養成講座を行います。

# 高齢者の筋トレ指導者養成講座

対象者：保健師・介護関係者・運動指導の専門家

【講師】 都竹 茂樹 熊本大学政策創造研究教育センター教授  
医師・医学博士

全 3 回 ① 5/14(水) ② 5/28(水) ③ 6/11(水)

18:45 開場 19:00 ~ 20:45 講義

場 所：くまもと県民交流館パレア (9階 会議室1)

募 集：60名 (お申込みはメールでお願いします)

【問合せ】熊本大学政策創造研究教育センター(生涯学習教育部門)

☎ 096-342-2044 ✉ seisoken@kumamoto-u.ac.jp



※講座期間中、テキスト・エクササイズ用ボールは貸与いたします。